

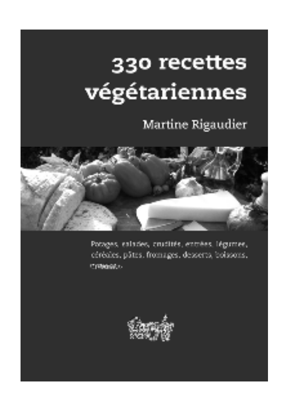
Recettes et menus végétariens pour les 4 saisons

Santé naturelle

Un ouvrage publié sous la direction de Jean-Luc Darrigol

OUVRAGE DU MÊME AUTEUR

330 Recettes végétariennes. Potages, salades, crudités, légumes, céréales, pâtes, fromages, desserts, boissons, sauces... (Éditions Dangles).





La cuisine végétarienne n'est ni triste ni austère, mais vivante et multiple : elle est basée, bien entendu sur les légumes et les fruits, mais inclut également les sous-produits animaux (lait, fromages, beurre, œufs). Le système digestif de l'homme n'est pas celui du carnivore, et la viande, de par sa toxicité, devrait être progressivement bannie de notre alimentation ; plus la nourriture devient simple, mieux l'organisme l'utilise et l'assimile, d'autant plus que ce sont principalement les végétaux qui irradient les vibrations essentielles à notre équilibre organique. Ce livre ne cherche pas à imposer une école particulière, si ce n'est celle de la **nature** dont il convient de se rapprocher sur le plan alimentaire. Il n'a pas pour but de vous convertir au végétarisme, mais simplement de vous initier, de vous faire découvrir pratiquement et par vous-même **une alimentation plus saine sachant rester gaie, agréable et vivante.** Une alimentation végétarienne bien conçue et issue de cultures biologiques est forcément **équilibrée et diététique.** Elle vous révélera d'autres plats, des aliments nouveaux, des goûts différents, d'autres manières de cuisiner. C'est tout un apprentissage duquel vous retirerez d'immenses joies nouvelles.
Les recettes de cet ouvrage sont simples, appétissantes et à la portée de tous. Elles permettent de laisser aller votre imagination et votre gourmandise, et ce livre deviendra bien vite un auxiliaire précieux de toute maîtresse de maison soucieuse de la santé de ses proches.

En bref, un véritable « art de vivre ».

Martine Rigaudier

Recettes et menus végétariens pour les 4 saisons

Potages, salades, crudités, entrées, légumes, céréales, desserts...

29e mille

Dangles
ÉDITIONS



L'AUTEUR :



Martine Rigaudier a tenu pendant plusieurs années une boutique de produits naturels et un restaurant végétarien à Lyon. Son objectif a toujours été de démystifier cette réputation erronée de « régimes végétariens » fades, astreignants et insipides car, en fait, le monde végétal offre des ressources culinaires très vastes, variées et succulentes, répondant à un besoin de plus en plus vital, véritable alternative à toutes les incohérences de notre mode alimentaire actuel néfaste.

Son premier ouvrage : *330 recettes végétariennes* est rapidement devenu un véritable best-seller dans ce domaine. Il a ensuite été complété par un deuxième livre : *Recettes et menus végétariens pour les 4 saisons,* et ces deux livres forment un tout proposant à chacun une alimentation saine et équilibrée tout au long de l'année.







- À ma famille, à Nicolas, Valérie, Patrick et, bien sûr, à Roland mon cher gourmand.

- Remerciements à Hervé qui m'a aidée amicalement à préparer les plats pour la réalisation des photos de couverture.

ISBN : 978-2-7033-0306-0

Une marque du groupe éditorial Piktos
ZI de Bogues – Rue Gutenberg
31750 Escalquens (France)
Bureau Parisien – 6 rue Régis – 75006 Paris

Introduction

Plus de 10 000 exemplaires vendus par an depuis sa parution ; jamais je n'aurais pensé, en écrivant mon premier ouvrage en 1981 : 330 Recettes végétariennes (même collection, Éditions Dangles), connaître autant de succès pour un sujet aussi spécifique, et je tiens à remercier tout à la fois mon éditeur et les nombreux lecteurs qui m'ont fait confiance. Je remarque que beaucoup parmi mes lecteurs ne sont pas eux-mêmes végétariens ; ils sont simplement à la recherche d'une cuisine différente, d'une **cuisine nouvelle,** plus saine, plus équilibrée et respectant les principes fondamentaux de la diététique (tout comme il existe des médecines différentes, douces, alternatives...).

Au hasard de bien des contacts avec mes premiers lecteurs, la même supplique revient fréquemment, comme un leitmotiv « Écrivez un second livre ; donnez-nous de nouvelles recettes ! » Souvent aussi on me demande d'établir des menus afin de donner des idées pour la composition de repas harmonieux.

Je me suis donc remise à l'ouvrage ; ce deuxième livre reste dans le même esprit que le premier (tout en étant un peu moins strict), à savoir donner des **recettes végétariennes simples, appétissantes,** à la portée de tous, révéler des plats nouveaux, des aliments aux goûts différents, d'autres manières de cuisiner tout en préservant notre santé.

Mais j'ai voulu aller plus loin encore ; au lieu de classer mes nouvelles recettes selon la méthode habituelle (par catégories de plats), j'ai voulu, pour faciliter encore la tâche des maîtresses de maison, inclure ces recettes dans le cadre de **menus composés** pour des **repas complets :**



entrée, plat principal et dessert. Pour chaque menu proposé, je donne la recette nouvelle d'un des 3 plats, les deux autres se référant le plus souvent à des recettes déjà décrites dans mon premier livre ou indiquées par ailleurs dans ce second tome.

Je propose ainsi **200 menus différents** et **200 recettes végétariennes nouvelles.** J'ai adopté le classement le plus logique qui soit en répartissant menus et recettes en quatre parties égales correspondant chacune aux **quatre saisons de l'année.** Pour chaque saison, vous trouverez donc 50 menus types et 50 recettes nouvelles, classés en 25 journées.

Pourquoi ce classement par saisons ? Parce que **c'est le plus naturel qui soit,** respectant la chronobiologie, les rythmes de la vie. Il est évident que notre organisme n'aspire pas à la même nourriture en été ou en hiver, au printemps ou en automne. Nous sommes naturellement et spontanément attirés par une nourriture rafraîchissante l'été, reposant sur les légumes et les fruits de saison, et par une nourriture énergétique l'hiver, reposant plus sur les légumineuses et les céréales.

Il est naturel de consommer des champignons et des châtaignes à l'automne, des fraises et des cerises en juin. Je sais bien qu'aujourd'hui on trouve de tout toute l'année : fraises à Noël et ananas en août, mais cette façon de faire est contre nature. C'est à leur époque de maturité que les végétaux doivent être consommés et sont le plus profitables à notre organisme.

Je voudrais enfin insister sur un autre aspect important : la cuisine végétarienne est tout le contraire d'une cuisine fade, triste, insipide... ce que les personnes ignorantes du végétarisme supposent. Bien au contraire. Il y a beaucoup de gaieté dans la cuisine végétarienne, d'innombrables couleurs et odeurs, une grande richesse dans la diversité, l'ingéniosité. **Elle est une fête ;** c'est aussi l'invitation conviviale à partager un plaisir essentiel de la vie, en famille, entre amis, dans l'harmonie et la joie.

Un véritable art de vivre.

La cuisine végétarienne est aussi celle du 3e millénaire, du futur, d'une époque très proche, heureusement où l'homme aura enfin pris conscience de l'essentiel et du futile, de l'absurdité de manger de la viande étant donné le gaspillage que cela suppose à l'encontre de l'intérêt le plus fondamental de la survie de l'humanité[1].









[1] Voir, à ce sujet, l'ouvrage de Daniel Chernet (nutritionniste): *Les Protéines végétales* (épuisé).







Conseils généraux

– Pour ce qui est des **proportions** des ingrédients indiqués en chaque début de recette, les quantités indiquées **s'entendent pour 4 personnes.**

– Légumes, céréales et fruits doivent être issus de **culture biologique,** sans aucun résidu de pesticide, sans trace de produits chimiques de synthèse ni de conservateur.

– La qualité des aliments utilisés est essentielle pour le bon goût des plats et pour la santé ; choisissez toujours des **ingrédients naturels,** achetés si possible dans les magasins de produits issus de l'agriculture biologique.

– Le sel doit être du **sel marin** gris, non raffiné.

– Le sucre doit être du **sucre de canne,** non raffiné, brun.

– **L'huile** doit être **vierge,** de première pression à froid, non

– raffinée et non chauffée[2].

– La farine doit être de la **farine complète,** de type 80 ou 65 pour la pâtisserie et la cuisine, de type 110 pour le pain. N'utilisez que de la **farine issue de l'agriculture biologique.**

– N'utilisez pas de levure mais du **levain naturel** que vous fabriquerez vous-même[3].

– Ne faites surtout pas tremper les légumes pour les nettoyer. **Lavez-les seulement** avant de les éplucher.

– Essuyez simplement les fruits ; ne les rincez que lorsqu'ils sont très sales. Vous comprenez pourquoi il est fondamental de n'utiliser que des fruits issus de culture biologique, **non traités.**

---

[2] Voir l'ouvrage d'Alain Saury : *Les Huiles végétales d'alimentation* (même collection, épuisé).

[3] Voir l'ouvrage de Jean-Luc Darrigol : *Les Céréales pour votre santé* (même collection, Éditions Dangles).

– Faites cuire légumes et fruits **à l'étouffée ;** il faut utiliser le moins d'eau possible pour la cuisson. Des fait-tout en inox 18/10 à fond épais permettent une excellente cuisson à l'étouffée, ou encore des diables ou terrines en terre non vernissée uniquement pour les racines ou les pommes de terre. La cuisson doit être douce, non violente, afin de ne pas dénaturer les aliments et de leur conserver toutes leurs propriétés[4].

– **Rincez les céréales** avant la cuisson.

– Faire cuire blé, orge, riz, millet et épeautre à **l'eau froide ;** polenta, semoule, boulghour, pilpil et pâtes à **l'eau chaude.**

– Utilisez une centrifugeuse et un mixer.

– Servez-vous de préférence **d'ustensiles en bois d'olivier** (cuillers, spatules...) ou en inox 18/10.

– Ne jamais faire cuire une sauce, mais toujours l'utiliser crue en fin de préparation. Le goût en est mieux préservé.

– **Nussa :** le Nussa est une graisse végétale composée de graisse de coco et de purées d'amandes et de noisettes. Il s'utilise uniquement **cru** ou fondu dans de l'eau pour les pâtes à tarte. Sa qualité première est de se digérer très facilement, alors que le beurre est lourd et générateur de cholestérol (à la cuisson) étant déjà, au départ, un produit déséquilibré (parties grasses de lait). D'autre part, le Nussa est d'un goût agréable, apporte de nombreuses vitamines et s'utilise aussi facilement que le beurre cru.

– **Lait en poudre :** permet à tous ceux qui tolèrent mal le lait frais de préparer des plats tout aussi savoureux. D'autre part, il est déconseillé, pour des adultes, de consommer du lait frais non caillé. En général, les laits en poudre sont allégés (0 % de matière grasse), et cela permet des digestions sans problème. Attention de n'acheter que du lait en poudre issu de l'agriculture biologique.

– **Cuillerées :** pour l'ensemble des recettes, dans les proportions d'ingrédients, on entend par cuillerée des cuillerées à soupe. Lorsqu'il s'agit de cuillerées à café, il est précisé : petites cuillerées.

– J'utilise souvent certaines **spécialités diététiques** telles que : Vitaquell, Herbamare concentré, Herbamare, Nussa, Valdivia[5], Sojanelles, lait de

[4] Voir l'ouvrage d'Alain Saury : *Manuel diététique des fruits et légumes* (épuisé).
[5] Valdivia = sucre de canne complet dit aussi « rapadura »

soja, Dakatine, Kelpamare... Vous trouverez ces spécialités dans tous les magasins de produits diététiques et alimentation biologique. Ainsi que tous les aromates.

- RAPPEL : **les ingrédients de toutes les recettes sont indiqués pour 4 personnes.** Moineaux s'abstenir ! Quant aux Gargantua... forcez la dose !





Important :

Les menus indiqués en début de chaque repas (déjeuner ou dîner) renvoient chacun à 3 recettes : entrée, plat principal et dessert.

Ces recettes peuvent être décrites en 3 endroits différents :

– Dans le texte relatif à la journée elle-même, à la suite du menu. Dans ce cas, il est indiqué : « voir ci-dessous ».

– A un autre endroit du présent ouvrage, soit dans la même saison, soit dans une saison différente. Dans ce cas, il est indiqué : « voir P 4 » (Printemps - Jour 4), ou « voir A 16 » (Automne - Jour 16), ou « voir H 11 » (Hiver - Jour **11),** ou encore « voir E 6 » (Été - Jour 6).

– Enfin, la recette peut être extraite du premier ouvrage du même auteur : *330 Recettes végétariennes* (même collection, Éditions Dangles). Dans ce cas, il est indiqué : « voir T.I, p.128 », c'est-à-dire se reporter au premier livre à la page 128.





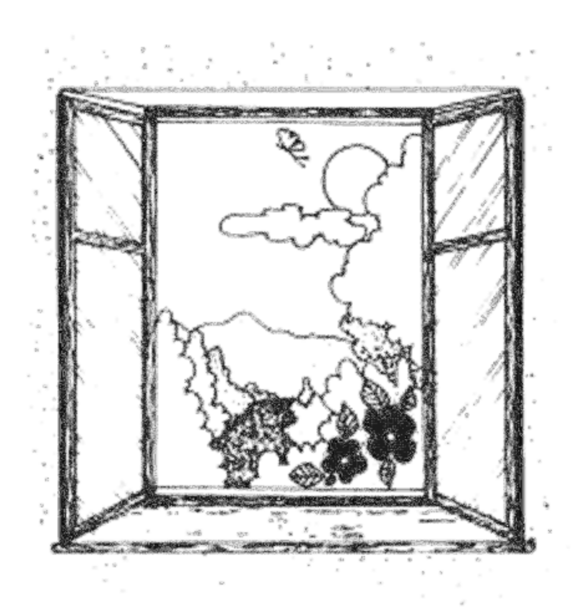




Menus et recettes de printemps

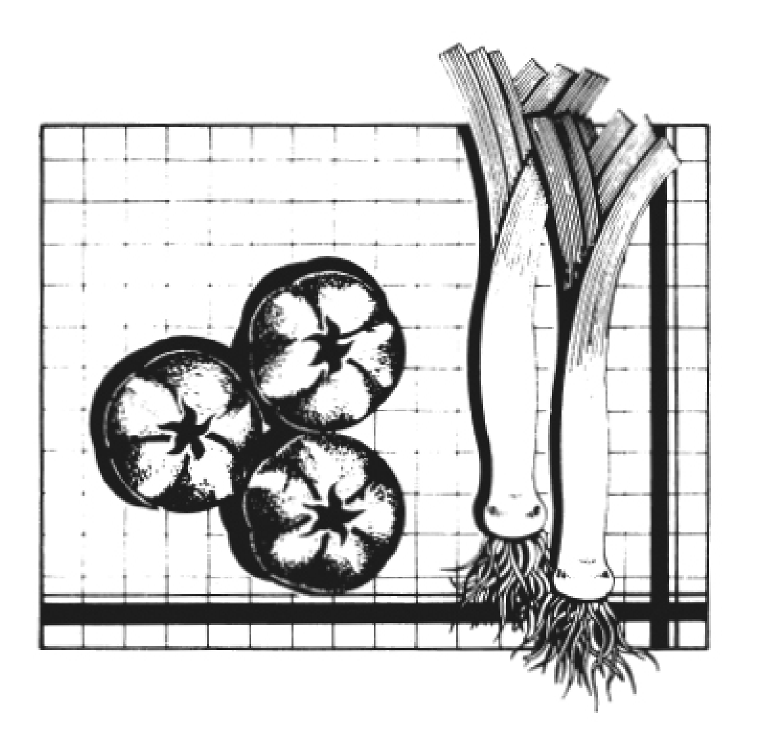














1. Déjeuner

Menu :

- *Entrée :* salade de poireaux à l'ancienne (voir T.1 p.27).
- *Plat principal :* gratin d'orge (voir ci-dessous).
- *Dessert :* clafoutis aux cerises (voir T.1 p.114).

Gratin d'orge :

Ingrédients : 250 g d'orge perlé, 3 œufs, 2 oignons, 2 cuillerées à soupe de lait en poudre, 200 g de noisettes, 1 cuillerée à café d'Herbamare concentré, 1 poivron, 100 g de comté.

Préparation : faire cuire l'orge jusqu'à ce que les grains soient bien tendres. Egoutter et disposer dans un plat à four en recouvrant avec le poivron coupé en rondelles. Dans un mixeur, mélanger soigneusement le lait en poudre, les œufs, les oignons, les noisettes et l'Herbamare concentré. Verser le tout sur l'orge recouvert de poivron. Passer au four 20 minutes. Recouvrir de comté râpé et réenfourner 10 minutes. Servir chaud, décoré de noisettes entières.

2. Dîner

Menu :

- *Entrée :* potage mousse verte (voir T.1 p.19).
- *Plat principal :* asperges à l'espagnole (voir ci-dessous).
- *Dessert :* mousse de poires (voir p.34).

Asperges à l'espagnole :

Ingrédients : 1 kg de petites asperges vertes, 3 œufs, 1 dl de lait, 1 dl de fromage blanc, 100 g de comté, sel, poivre rose, macis, origan, estragon frais, coulis de tomates.

Préparation : faire cuire les asperges 20 minutes en évitant que les pointes soient dans l'eau. Pendant ce temps, faire 4 petites omelettes avec le mélange de lait, d'œufs, de fromage, de sel et de macis. Mettre les omelettes en attente. Égoutter les asperges. Répartir les asperges entre les quatre omelettes en les recouvrant de comté coupé en fines lamelles. Rouler chaque omelette, les asperges et le comté se trouvant au centre. Disposer dans un plat à gratin et passer 5 minutes au four pour que le comté fonde. Saupoudrer de poivre rose, d'origan, d'estragon frais. Servir avec un coulis de tomates.

Printemps - Jour 2

1. Déjeuner

Menu :

- *Entrée :* pissenlits aux fines herbes (voir p.40).
- *Plat principal:* paupiettes de blettes (voir p.28).
- *Dessert :* crumble aux fruits rouges (voir ci-dessous).

Crumble aux fruits rouges :

Ingrédients : 250 g de cerises, 250 g de groseilles, 250 g de sucre de canne roux non raffiné, 100 g de farine, 150 g de Vitaquell, 300 g de muesli aux fruits sans sucre, glace à la vanille ou crème Chantilly.

Préparation : bien mélanger les fruits ensemble ainsi que 150 g de sucre et disposer le tout au fond d'un moule. Dans un saladier, mélanger le sucre restant, le muesli, la farine et la Vitaquell. Recouvrir les fruits avec ce mélange et passer au four 40 minutes à température moyenne, en recouvrant d'un papier aluminium que l'on enlève les 5 dernières minutes pour faire dorer le dessus. Servir ce gâteau tiède, accompagné de glace à la vanille ou de crème Chantilly.




2. Dîner

Menu :

- *Entrée :* fraises nature en coupe.
- *Plat principal :* polenta printanière (voir ci-dessous).
- *Dessert :* fromage blanc au vert (voir T.1 p.107).

Polenta printanière :

Ingrédients : 250 g de semoule de maïs, 300 g de champignons, 150 g de petits pois écossés, 2 oignons nouveaux, 6 tomates, 2 gousses d'ail, sel, persil frais, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive.

Préparation : porter à ébullition 1,5 1 d'eau dans laquelle on verse en pluie la semoule de maïs. Faire cuire 5 minutes puis laisser gonfler. Faire un hachis avec les champignons, l'ail, l'oignon et le sel. Faire cuire séparément les petits pois et les tomates (à l'étouffée). Mélanger la polenta, le hachis et les petits pois. Arroser d'huile d'olive et parsemer de persil frais. Disposer les tomates autour avant de servir.

Printemps - Jour 3

1. Déjeuner

Menu :

- *Entrée :* courgettes râpées en salade (voir p.25).
- *Plat principal :* millet aux petits légumes (voir ci-dessous).
- *Dessert :* tarte spéciale aux cerises (voir p.31).

Millet aux petits légumes :

Ingrédients : 250 g de millet, 500 g de petits pois frais écossés, 2 carottes nouvelles, 1 branche de céleri, 1 oignon nouveau, 2 tomates, 1 cuillerée à café d'Herbamare concentré, quelques grains de coriandre, huile d'olive, Nussa[6].

Préparation : couper les carottes en dés, le céleri et l'oignon. Concasser les tomates préalablement pelées. Mélanger le tout aux petits pois et faire cuire avec l'huile d'olive 10 minutes en cocotte à feu doux en remuant souvent. Ajouter le millet, l'Herbamare concentré et faire cuire 5 minutes de plus en remuant sans cesse. Ajouter enfin 1/2 1 d'eau et le coriandre, puis laisser mijoter 20 minutes à feu doux. Servir chaud avec la purée d'amande sur la table.

2. Dîner

Menu :

- *Entrée :* salade douce France (voir ci-dessous).
- *Plat principal :* soufflé aux petits pois (voir p.32).
- *Dessert :* compote de poires et petits gâteaux secs (voir T.1 p.133).

Salade douce France :

Ingrédients : 1 jolie laitue, 2 pommes rouges, 1 citron, 1 céleri branche, 50 g de pistaches, 1 bol de mayonnaise (voir T1 p150).

Préparation : tapisser le fond du saladier avec quelques grosses feuilles de salade. Couper le reste de la salade avec des ciseaux et le mélanger au céleri coupé en rondelles et les pommes coupées en dés. Arroser de jus de citron et ajouter un peu de mayonnaise. Disposer les pistaches sur le dessus et servir avec le reste de la mayonnaise.

[6] Purée d'amande blanchie

Printemps - Jour 4

1. Déjeuner

Menu :

- *Entrée :* salade d'avocats du fromager (voir p.35).
- *Plat principal :* cari aux petits légumes (voir p.22).
- *Dessert :* mousse à la rhubarbe et aux pistaches (voir ci-dessous).

Mousse à la rhubarbe et aux pistaches :

Ingrédients : 400 g de rhubarbe, 60 g de sucre de canne roux non raffiné, 20 cl de crème fraîche, 10 pistaches, 1 cuillerée à soupe de sirop d'érable.

Préparation : faire cuire la rhubarbe dans un peu d'eau après l'avoir effilée et coupée en cubes. Passer la rhubarbe cuite au mixeur avec le sucre et les pistaches. Laisser refroidir. Fouetter la crème et l'incorporer alors à la rhubarbe. Servir dans des coupes nappées de sirop d'érable et décorées avec une pistache.

2. Dîner

Menu :



- *Entrée :* crème de chou-fleur (voir ci-dessous).
- *Plat principal :* quiche aux jeunes pousses d'épinards (voir p.30).
- *Dessert :* clafoutis aux cerises (voir T.1 p.114).



Crème de chou-fleur :

Ingrédients : 1 gros chou-fleur, 1 gousse d'ail, 1 cube d'Herbamare bouillon sans sel, 3 branches de persil, 1 verre de lait, 2 verres d'eau, 1 cuillerée d'arrow-root, 1 feuille de laurier, 50 g de comté râpé, sel, persil frais haché.

Préparation : faire cuire le chou-fleur avec le laurier et le cube d'Herbamare sans sel. En fin de cuisson, ajouter 3 branches de persil, le lait et 2 verres d'eau. Enlever le laurier et passer le tout au mixeur avec l'arrow-root pour obtenir la consistance crémeuse. Verser la crème dans une soupière, parsemer avec le comté râpé et décorer avec du persil frais et un bouquet de chou-fleur.

Printemps - Jour 5

1. Déjeuner

Menu :

- *Entrée :* salade de tomates (voir p.36).
- *Plat principal :* fenouils farcis (voir ci-dessous).
- *Dessert :* charlotte aux cerises rouges (voir p.36).

Fenouils farcis :

Ingrédients : 4 bulbes de fenouil, 1 bol de riz complet cuit, 2 œufs, 2 tomates, 1 pincée de curry, 1 pincée de curcuma, 1 pincée de carvi, sel, 80 g de fromage de chèvre sec râpé, 2 oignons blancs, persil, huile d'olive.

Préparation : couper les bulbes de fenouil en deux dans le sens de la hauteur, les ébouillanter quelques minutes puis égoutter. Dans un mixeur, mélanger les tomates, les œufs, les oignons, les aromates et le sel. Mélanger le tout au riz complet cuit. Disposer les demi-fenouils dans un plat à gratin. Les recouvrir de la farce et placer l'autre moitié au-dessus en les calant bien. Mettre au four 30 minutes en ajoutant le fromage au-dessus 5 minutes avant la fin de la cuisson. Servir arrosé d'un filet d'huile d'olive et parsemé de persil ou d'estragon frais.



2. Dîner

Menu :

- *Entrée :* marinade de poireaux nouveaux (voir ci-dessous).
- *Plat principal :* consommé de riz soufflé (voir p.37).
- *Dessert :* tarte liégeoise (voir T.1 p.116).

Marinade de poireaux nouveaux :

Ingrédients : 1 kg de blancs de petits poireaux nouveaux, 1 cuillerée à café de coriandre en grains, 3 tiges de fenouil, 10 cl d'huile d'olive, 1 jus de pamplemousse, 1 cuillerée à café de poivre vert, estragon frais.

Préparation : faire cuire doucement les poireaux dans un peu d'eau. Les égoutter et garder l'eau de la cuisson. Ajouter à celle-ci tous les aromates et faire frémir 10 minutes en rajoutant un verre d'eau. Verser le tout sur les poireaux en ajoutant le jus de pamplemousse. Laisser mariner une journée. Présenter avec de l'estragon frais.

Printemps - Jour 6

1. Déjeuner

Menu :

- *Entrée :* salade fin de printemps (voir p.24).
- *Plat principal:* cari aux petits légumes et céréales (voir ci-dessous).
- *Dessert :* tarte spéciale aux cerises (voir p.31).

Cari aux petits légumes et céréales :

Ingrédients : 1 kg de poireaux, 1 kg de poivrons rouges, 4 oignons, 2 jolies carottes, 1 boîte de Sojanelles, 4 cuillerées à soupe d'huile de tournesol, 1 cuillerée à soupe de cari doux, 1 verre de jus d'oranges, 2 gousses d'ail, 1 morceau de gingembre frais, 1 bol de riz cuit, 1 bol de millet cuit, 1 bol de couscous cuit, 1 bol de sarrasin cuit, sel.

Préparation : faire revenir doucement dans une sauteuse tous les légumes coupés et émincés avec l'huile de tournesol, en ajoutant le cari en fin de cuisson. Saler, verser le jus d'oranges et un peu d'eau. Laisser mijoter à feu doux. Ajouter alors l'ail et le gingembre pilés ainsi que les Sojanelles coupées en tronçons et remettre à mijoter 10 minutes. Servir très chaud accompagné des 4 céréales chaudes. Mettre le cari sur table ainsi que divers aromates. Ajouter éventuellement du jus d'oranges et du sucre en poudre.

2. Dîner

Menu :

- *Entrée :* marinade de poireaux nouveaux (voir p.21).
- *Plat principal :* gratin dauphinois (voir p.24).
- *Dessert :* soufflé aux écorces confites (voir ci-dessous).

Soufflé aux écorces confites :

Ingrédients : 1 orange, 20 g d'écorce d'orange confite, 50 g de fruits confits variés, 100 g de sucre de canne roux non raffiné, 12 raisins secs, 3 cuillerées à soupe de confiture de cassis, 5 blancs d'œufs.

Préparation : faire fondre à feu doux dans une casserole la confiture, un jus d'orange, l'écorce d'orange hachée, l'écorce d'orange confite, les fruits confits et les raisins secs. Remuer constamment. Laisser refroidir pendant qu'on bat les œufs en neige, très ferme, en ajoutant le sucre. Incorporer les fruits confits à la meringue et verser dans un moule à soufflé. Mettre 30 minutes au four et servir aussitôt.

Printemps - Jour 7

1. Déjeuner

Menu :

- *Entrée :* piperade froide (voir ci-dessous).
- *Plat principal :* spaghettis au basilic (voir T.1 p.105).
- *Dessert :* flan bohémien (voir T.1 p.122).

Piperade froide :

Ingrédients : 4 poivrons rouges, tomates, 2 courgettes, 2 aubergines, 2 gros oignons, 2 gousses d'ail, basilic, menthe, ciboulette, huile d'olive, sel, 4 œufs, eau vinaigrée, croûtons aillés.

Préparation : faire griller les poivrons, les peler et les couper en rondelles moyennes. Faire cuire les tomates (pelées), les aubergines et les courgettes avec les poivrons, comme pour une ratatouille. Piler au mortier l'ail, les oignons et les herbes fraîches. Incorporer les aromates aux légumes en ajoutant le sel et l'huile d'olive. Bien mélanger le tout et mettre à rafraîchir. Au moment de servir, pocher les œufs dans de l'eau vinaigrée et les disposer sur la piperade froide. Servir avec des croûtons aillés.

2. Dîner

Menu :

- *Entrée :* asperges sauce verte (voir ci-dessous).
- *Plat principal :* céleri-rave farci (voir T.1 p.81).
- *Dessert :* clafoutis aux cerises (voir T.1 p.114).

Asperges sauce verte :

Ingrédients : 2 kg d'asperges vertes, 3 jaunes d'œufs, 1 cuillerée à soupe de jus de citron, 30 cl d'huile de sésame, 4 brins de ciboulette, 4 brins de persil, 4 brins d'estragon, sel, 3 petits-suisses, rondelles de carotte, aromates frais.

Préparation : faire cuire les asperges verticalement pour ne pas abîmer les pointes. Les laisser refroidir. Dans un mixeur, mélanger soigneusement les jaunes d'œufs, les aromates frais et le jus de citron. Ajouter alors le sel, l'huile et les petits-suisses et bien mélanger le tout. Présenter les asperges en botte, la sauce en saucière. Décorer avec des rondelles de carotte et des aromates frais ciselés.

Printemps - Jour 8

1. Déjeuner

Menu :

- *Entrée :* salade fin de printemps (voir ci-dessous).
- *Plat principal :* fenouils au roquefort (voir T.1 p.63).
- *Dessert :* soufflé des amoureux (voir T.1 p.125).

Salade fin de printemps :

Ingrédients : 4 tomates, 1 oignon violet, 3 poivrons verts, 6 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre, 1 cuillerée à soupe de miel, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, sel, poivre vert.

Préparation : faire griller et peler les poivrons. Ébouillanter et peler les tomates. Disposer des rondelles de tomates sur un plat et les recouvrir de lanières de poivrons et de rondelles d'oignon. Saler et arroser d'huile. Porter doucement à ébullition dans une casserole le vinaigre, le miel et le poivre. Napper la salade de cette sauce aigre-douce.

2. Dîner



Menu :

- *Entrée :* crème de laitue (voir p.25).
- *Plat principal :* gratin dauphinois (voir ci-dessous).
- *Dessert :* mousse de poires (voir p.34).

Gratin dauphinois :

Ingrédients : 1 kg de pommes de terre, 2 gousses d'ail pelées écrasées, sel, 1/2 1 de lait, 1 fromage blanc battu, crème fraîche ou cervelle de canut.

Préparation : couper les pommes de terre en rondelles fines et les faire cuire 10 minutes dans le lait. Laisser tiédir. Bien mélanger le fromage blanc battu, le sel et l'ail pilé. Mettre les pommes de terre dans un plat à gratin, avec le lait de cuisson, et napper avec la sauce. Mettre 40 minutes à four doux et servir chaud avec un pot de crème fraîche ou de la cervelle de canut.

Printemps - Jour 9

1. Déjeuner

Menu :

- *Entrée :* râpées en salade (voir ci-dessous).
- *Plat principal :* épinards à la tomate (voir T.1 p.62).
- *Dessert :* riz en couronne de fraises (voir T.1 p.128).

Courgettes râpées en salade :

Ingrédients : 1 kg de petites courgettes, 75 g de Nussa (graisse végétale), 1 cuillerée de sésame, sel, curry, 1 salade verte.

Préparation : râper les courgettes crues avec une râpe comme pour les carottes. Les faire griller 5 minutes dans une poêle sans cesser de remuer, avec le sel, le sésame et le curry. Disposer des feuilles de salade sur un plat rond. Verser les courgettes râpées dessus et parsemer de petits morceaux de Nussa ou un peu de purée d'amande.

2. Dîner

Menu :

- *Entrée :* crème de laitue âpées (voir ci-dessous).
- *Plat principal :* riz aux légumes (voir T.1 p.98).
- *Dessert :* yaourt nature

Crème de laitue :

Ingrédients : 1 jolie laitue, 2 pommes de terre, sel, 1 cuillerée à café d'herbarmare concentré, 1 botte de ciboulette, 20 g de Nussa (graisse végétale).

Préparation : faire cuire ensemble dans 1 1 d'eau la laitue coupée en morceaux, les pommes de terre en dés, la ciboulette hachée, le sel. Ajouter l'Herbamare concentré en fin de cuisson et passer au mixeur. Servir chaud avec une noix de Nussa (graisse végétale) et des fines lanières de laitue crue pour décorer.

Index des recettes

Cet index comporte les 200 recettes décrites dans cet ouvrage. Elles sont classées en 3 parties : entrées, plats principaux et desserts. Dans chacune de ces trois parties, elles sont ventilées par saisons et, dans chaque saison, par ordre alphabétique.

Les références renvoient à la saison et au jour dans la saison. Exemple : P 19 : Printemps - Jour 19 ; H 7 : Hiver - Jour 7...

Entrées :

Printemps :

Été :

Automne :

Hiver :

Plats principaux :

Printemps :

Été :

Automne :

Hiver :

Desserts :

Printemps :

Été:

Automne :

Hiver :



